

LE(S) SOUFFLE(S) DU GREX....

Si l'on savait que l'on sait beaucoup plus de choses que ce que l'on croit savoir sur soi, probablement, notre vie en serait changée.

Jacques Gaillard

Ce jour de mai 1999, il avait été invité par Claudine Martinez, éminente membre du GREX, à participer à un séminaire du groupe. Il avait consulté auparavant quelques numéros de la revue *Expliciter* à laquelle l'établissement où il enseignait était abonné. Un article du numéro 16 de la revue avait particulièrement retenu son attention et l'avait fortement impressionné : "Tentative d'ascension directe à la réduction. "Carnets de voyage" ". Il avait éprouvé pour ce texte, par delà la résistance que celui-ci offrait à sa compréhension, un vif intérêt. Il avait été remué par des choses qu'il ne comprenait pas mais dont il sentait qu'elles allaient être essentielles pour lui. Il sentait que ce groupe allait lui permettre de poser des mots, une compréhension concernant l'intérêt qu'il portait à ce qu'il nommait à cette époque là le "monde intérieur". Il avait aussi été fortement intrigué par la photo de l'auteur, qu'on pouvait penser tenir la barre d'un petit bateau, en ciré de pêcheur, manifestement par mauvais temps et par les photos d'un bel endroit qui allait se révéler être le lieu mythique des universités d'été de St Eble. Tout cela lui apparaissait bien étrange par rapport aux revues qu'il consultait habituellement. Manifestement, ici il y avait du nouveau, du radicalement nouveau. Quelque chose d'étrange ou en tout cas de décalé s'en dégageait et l'intriguait. Bien que ne connaissant rien de l'Entretien d'Explicitation, il accepta néanmoins l'invitation. Il avait envoyé quelques jours auparavant à Pierre Vermersch de petits textes décrivant certaines expériences troublantes vécues lors de sa formation en Technique Alexander et en gymnastique Feldenkrais.

Maintenant, il se trouvait là, au milieu de ces têtes inconnues, très intimidé et appréhendant la journée, des souvenirs très désagréables de sa participation à certains séminaires de recherche lui revenant de façon récurrente. Il en était à se demander s'il ne s'était pas fourvoyé quand Claudine vint vers lui et le présenta à Pierre, grand bonhomme à forte stature, barbe fournie et longs cheveux liés en arrière. Après quelques formules d'usage, très simplement, Pierre lui dit : « Dans ce que vous écrivez, on sent le mouvement ». Cela, il ne l'avait jamais perçu, encore moins cherché, mais c'était là, c'était dit et le faisait exister. Il se découvrait en quelques secondes une capacité qu'il n'avait jamais de lui-même repérée. Cette image là, ce moment reste très vif dans ma mémoire ; je n'avais jamais connu pareil encouragement à me mettre (vraiment) à écrire. Cette puissance qu'a le GREX, Pierre en particulier, à faire émerger des qualités que l'on ne se (re)connait pas est merveilleuse. Il éveille, impulse, fait naître des intentions éveillantes. Ce que l'on n'avait jamais imaginé possible devient possiblement réalisable.

Il y eut ce jour là, un feu nourri d'échanges entre deux personnes, une femme au visage très expressif et à la parole assurée et un monsieur posé et d'apparence calme, dont on sentait que chaque mot était soupesé, passé au crible de l'exigence de justesse. Il y fut beaucoup question de mathématiques et le débat, sans qu'il y comprenne quoi que ce soit, curieusement l'intéressa. Il suivit également avec attention d'autres échanges qui, il le comprit au fil du temps, étaient des discussions à partir des articles d'Expliciter. Il remarqua au fil des échanges qu'une ambiance particulière régnait dans la salle. Il n'avait pas compris grand chose à ce qui s'était échangé, mais il sentait que quelque chose d'intense, de fortement concentré s'était développé en diffusant en même temps une grande légèreté. Sa pensée avait été constamment en mouvement, son attention fortement sollicitée, sa capacité d'intelligibilité avait été souvent dépassée, et pourtant il se sentait bien, léger même. C'était pour lui qui "se prenait facilement la tête", une expérience nouvelle. Et puis, les échanges avaient été soutenus, pas forcément consensuels, mais à aucun moment il n'avait senti de remise en cause ad hominem, jamais d'arguments superfétatoires n'avaient été avancés. Il y eut des moments où le fer fut croisé, mais à de rares exceptions, jamais le but de l'échange fut de montrer l'inanité de la pensée de l'autre, ses limites certes, et parfois avec conviction, mais visant toujours l'organisation de la pensée et pas la personne qui

l'exprimait. Quelques tempêtes ont certes depuis parfois secoué le groupe, mais toujours ou presque, un fluide respectueux associe les participants à l'ouvrage collectif de leur réflexion. Quand il quitta la salle, il savait que bien qu'habitant Lille, il reviendrait régulièrement, la "graine de sens" de ses premières lectures ayant, le temps de ce séminaire, plus que germé. L'intuition que ce groupe allait être essentiel s'était inscrite en lui. Le coeur léger et le corps chantant, il prit la route du retour. Des fleurs lui bourgeoñaient dans la tête, des lianes élastiques le suspendaient à l'azur du ciel, il flottait dans un monde dont il éprouvait curieusement des limites plus vastes. Et (presque) à chaque fois qu'il regagna son domicile après le séminaire, ce fut imprégné d'une nouvelle richesse qui, il le savait, allait éclore des semaines durant et construire pas à pas une meilleure intelligence de ses pratiques et fatalement, les transformer.

C'est ce souffle, de force, d'exigence, de précision, mais de légèreté et de liberté dont j'aimerais honorer le GREX. Peu d'autres lieux, ceux que j'ai pu fréquenter, offrent cette qualité d'écoute, ne lâchant jamais celui qui parle, mais l'accompagnant toujours respectueusement vers ce qui lui échappe. Il offre à chacun d'être soutenu dans les "risques" qu'il prend, dans le fait d'écrire bien sûr, de porter à la pensée de tous la sienne, en minimisant la crainte de s'exposer ; d'être soutenu dans les expériences nouvelles que le grand remue méninge du GREX instille nécessairement dans la pratique professionnelle - et bien ailleurs...-, de les porter à la connaissance d'autres, quel que soient le niveau de diplôme, la profession, l'âge, la couleur politique....Je trouve extraordinaire qu'un groupe puisse fonctionner en réunissant des professions, des qualifications, des centres d'intérêt, des niveaux de diplômes aussi différents. Et ça marche, tout ce petit monde s'accorde, fait résonner son intelligence pour pénétrer par la description des vécus, la complexité du vivre. Un intérêt commun dépasse, couronne, donne de la lumière aux centres d'intérêt que chacun porte en son petit monde singulier. N'est-ce pas là un magnifique partage? S'entendre (à tous les sens du terme) alors que les horizons personnels sont si différents! Il faut quand même qu'il y ait un liant commun sacrément fort ; et cela fait maintenant 20 ans que cela dure! Il faut aussi un sacré souffle pour entretenir les braises et le feu de l'intérêt de tant de personnes aussi longtemps. Il en aura fallu du combustible pour l'alimenter. Merci à Pierre d'avoir toutes ces années fourni le carburant intellectuel qui encore et encore a permis d'éveiller notre intérêt ; merci à tous ceux qui, par leurs expériences, leurs écrits lui ont fait échos, suscitant des échanges passionnants et passionnés.

Le GREX, c'est bien sûr l'entretien d'explicitation, mais c'est surtout pour moi les effets collatéraux de cette technique qui ont instillé, dans mes pratiques professionnelles, mes conceptions, mais aussi ma vie personnelle le souffle de la clarté, de la rigueur, permettant d'ordonner ma pensée, de nommer et catégoriser certains phénomènes, de rendre intelligible l'"incompréhensible", de mieux définir mes propres limites. Lors des séminaires, il y a bien épisodiquement des analyses de protocoles et les discussions qui s'en suivent ; mais les articles apportés par Pierre et chacun, dans son champ d'expérience et de compétences, sont tellement variés que je trouverai réducteur de limiter le GREX à la technique de l'entretien d'explicitation. Il y a en toile de fond l'immensité du fonctionnement de la conscience, apportant les thèmes de la mémoire, de l'attention, du rapport au présent, de l'intentionnalité, de l'espace relationnel par les effets perlocutoires, du moi et de l'identité, avec l'apport pour moi énorme, de la phénoménologie, nourrissant par la pensée d'orfèvre de Pierre, la méthode psycho-phénoménologique. Ces effets collatéraux ont soufflé pour moi dans de nombreuses directions, selon des intensités variées, de la brise fraîche à la tornade identitaire. C'est cette approche psycho-phénoménologique qui a suscité et entretenu, depuis 13 ans maintenant, ma passion pour ce groupe quand bien même je n'ai jamais vraiment éprouvé le besoin d'aller plus loin, dans ma formation en EdE que le module de base. J'aurai beaucoup à dire, je me limiterai à quelques uns de ces souffles.

Tout ce qui venant du GREX a pu m'affecter durant ces années? Il y a tant et tant! Ce qui m'a dynamisé et dynamité les pensées, ouvert de vastes fenêtres d'intelligibilité, mais surtout pénétré, que j'ai incorporé, modifiant mes pratiques professionnelles en formation, en improvisation dansée, en pratique Alexander, transformant graduellement ma relation au monde et aux autres. Je me sens comme stupéfait par le poids de tout cela, résistant à démêler dans le détail chacun des apports. Alors, je me laisserai aller au dérouler de ce qui me vient, donnant libre cours aux associations : les fenêtres attentionnelles, le feuilletage de l'attention, le rayon attentionnel, la réduction, la suspension, la

suspension pro-active, le réfléchissement en action (merci Maurice), la donation passive, le non conscient possiblement conscientisable, le schéma tripartite de la conscience, noèse, noème, activité egoïque, le langage interne, les fugaces, le déploiement de l'instant, le corps et les valeurs, la force de l'intuition, l'incarnation de la pensée, la lucidité du corps, l'incarnation du sens, la porosité et le dialogue corps-pensée, le reflètement, l'information utile, le recadrage attentionnel, le paradoxe du contenir et de la liberté associés, la parole contenant, contenir en souplesse, flotter en soi, s'adoucir, être doux avec soi-même (et les autres), se tourner vers soi, s'ajuster, trouver la bonne distance, l'adressage, les effets perlocutoires, la persévérance bienveillante, la volonté sans volontarisme, l'écoute attentive, le témoin, la suspension du langage interne, les modulations attentionnelles, le touchant-touché, les couches de sens, le sens frais, le renversement sémantique, l'intention éveillante, les catégories descriptives de l'expérience, les "poignées théoriques (merci Maryse) ET tous les déplacements que ces avancées théoriques ont provoqué, s'infiltrant dans le corps, impulsant de nouvelles façon de faire et d'être, bougeant les pratiques, faisant reculer l'habitude, stimulant non seulement de savoir, mais de pratiquer mieux, modifiant aussi ma façon d'être avec les autres. Et ce furent toutes mes pratiques qui glissèrent, sans heurt ni violence vers des formes nouvelles et originales.

Mes cours à l'IUFM devinrent beaucoup plus rigoureux et souples en même temps, le modèle du cadre ouvert orienté vers une intention précise devenant le modèle qui structura mes cours, mon rôle "se limitant" à accompagner les étudiants dans le contournement des résistances et des incompréhensions. C'était une transposition pure et simple des principes de base de l'entretien d'explicitation (contenir sans induire et encore moins livrer) mais aussi des valeurs qu'il porte ; ici en effet, on ne parle pas, on ne pense pas à la place d'autre. C'est ce déplacement de posture extraordinaire qui m'a permis de féconder des dispositifs de formation où l'étudiant était nécessairement toujours sollicité dans la construction de sa propre connaissance, le stagiaire dans sa pratique. La prise en compte de l'activité attentionnelle en lien avec les modes d'adressage et les effets perlocutoires provoqués modifièrent énormément mes formulations de consignes, mon attitude, ma présence même au groupe, me permirent de trouver la bonne distance pédagogique, de mieux moduler mes interventions, à meilleur escient, au moment le plus juste.

Ma pratique de la Technique Alexander à laquelle je venais de me former fut également profondément irriguée par le GREX. J'y vis effectivement beaucoup plus clair dans ce toucher particulier qui permet à celui sur qui l'on pose les mains de se détendre, de se sentir plus vaste, plus ouvert, avec plus d'appétence, de goût à agir. Le schéma tripartite de la conscience me permit de découvrir les liens puissants entre activité egoïque, langage interne et état interne. Je compris ce qui générerait ce toucher enveloppant, caressant, puissant mais ouvert ; j'y vis la force de l'activité attentionnelle en lien avec les valeurs. Le vieux principe de "projection dans le résultat" de FM Alexander (bien faire, vite, sans se tromper) qui amène à se contrôler, à se corriger de façon anarchique, et tendre le corps, s'éclairait. Euréka : le langage interne s'immiscait dans le corps via les saisies attentionnelles. C'était un sésame au renouvellement d'une pratique à laquelle je venais de me former : apprendre à suspendre son activité attentionnelle et/ou son langage interne quand l'état interne s'altère, des tensions corporelles apparaissent. Ce furent pour moi des moments de grandes révélations qui me permirent de graver deux principes que depuis, je n'ai pas eu l'occasion de remettre en cause, ni même voir vaciller : " Les tensions sont des réponses justes à un rapport à soi-même faux" et son corollaire "le plus grand changement que l'on puisse faire est d'arrêter de chercher à se changer". C'était le principe même de la suspension et des réductions induites, associé au réfléchissement en action qui s'associaient dans nouvelle intelligibilité, transformant la méthode d'intervention : reconnaître un moment difficile, recueillir des données sur ce moment - et là l'entretien d'explicitation trouve toute sa place ; faire constater la succession micro-temporelle langage interne, focalisations attentionnelles, modifications de l'état interne ; suggérer avec l'accord de la personne de reconnaître ce qui se passe quand le "difficile" ou désagréable arrive et constater ce qui se passe si elle ne fait rien d'autre que de constater (soit suspendre ses réactions). Et là un autre travail de mise en conscience et d'accompagnement commence, car "l'acceptation sensorielle de ce que l'on vaut délivrée des effets inhibiteurs de ce que l'on aimerait valoir" remue les soubassements identitaires. Pierre souligna lui-même dans un de mes premiers textes publiés dans *Expliciter* cette formule à laquelle à l'époque je

n'avais pas encore pris la mesure de sa portée ni vraiment compris ce qui s'y jouait. Et sans Pierre et le Grex celle-ci n'aurait jamais été clarifiée, encore moins formulée.

Et puis, il y avait la danse, l'improvisation dansée et la composition dans l'instant que je pratiquais et enseignais depuis plusieurs années. Quand, nourri par le grex, je compris que l'improvisation corporelle était d'abord l'improvisation de la pensée, je pus me détourner du corps (un comble pour la danse!...) et alors inventer des dispositifs d'expérience originaux visant la pensée. Si le corps était un fidèle révélateur de la façon dont on s'adresse à lui, alors il fallait d'abord et avant tout affiner cet adressage pour permettre l'improvisation. Il fallait, à partir du corps, donner du jeu à la pensée, gagner en conscience, en acuité mentale, tout en lui donnant de la souplesse. Il fallait développer, à partir du corps, la labilité de la pensée, le critère de justesse étant l'aisance et le plaisir avec lequel le mouvement se donne. Les concepts de témoin et de réfléchissement en action furent décisifs : le déplacement temporel de l'attention permet en effet de construire les multiples enregistreurs de l'expérience par laquelle se fait la composition dans l'instant. Une conscience aigüe réfléchissant dans l'instant les données pertinentes permettant de soutenir le flux de l'improvisation et dans la continuité, la justesse de la composition chorégraphique. Mon objet de travail devenait beaucoup plus clair : se rendre présent à ce qui se passe pour cueillir, sans à priori le flux des événements et composer, en conscience avec eux. La visée du travail devenait de soustraire, de gommer tout ce qui vient s'immiscer dans ce flux, tous ces actes attentionnels qui cherchent à saisir, accrocher le devenir dans la sécurité illusoire de l'anticipation (soit à nouveau l'époque phénoménologique permettant une réduction des habitudes). Rester clair sur ses intentions sans préméditer ce qu'il y aura, ce qui fait aussi de l'entretien d'explicitation et plus encore de l'auto-explicitation une forme d'improvisation, puisque l'émergence de ce qui se donne et l'accompagnement qu'il requiert sont absolument imprévus et imprévisibles. Mais aussi, la composition dans l'instant pouvait se nourrir d'un autre apport de la psycho-phénoménologie, la porosité corps-pensée et la puissance de l'intuition ouvrant la possibilité de se laisser toucher par des images, des souvenirs qui venant de soi immergent le corps, s'y impriment en des expressions authentiques. Apprendre à les laisser venir, à se tourner vers elles doucement, gentiment, écouter les frémissements que celles-ci diffusent dans le corps, prolonger en gestes ces frémissements. Mouvement de reflètement mis en gestes dans la danse.

Et puis, croisant d'autres formations, les effets structurants de la pensée grexienne, ses exigences, la nécessité de gagner en clarté de cadres, d'éviter les inductions, les projections, de rester à l'écoute du "frais", du pas encore perçu joua incontestablement sur une évolution de ma vie, faisant de l'émergence et de l'écoute de ce qui me convient, le support solide de l'organisation de mes journées et des décisions - petites et grandes - qui les jalonnent.

Comment terminer sans exprimer ce plaisir de retrouver à chaque séminaire les participants, les têtes anciennes, vieux routards du Grex, mais aussi les têtes nouvelles qui d'années en années perpétuent ce groupe en le renouvelant. Merci à Pierre, merci à tous pour ces moments d'intelligence, d'humanisme, transformant la matière de "l'invisible" en bijoux exceptionnels, donnant au quotidien cet éclat vif et pétillant dans un monde où l'excès conjugué à l'immédiateté deviennent la triste fabrique de l'ennui.